

Bảo hành động bảo vệ sức khỏe trong ngày nắng nóng cực đoan

20:33 04/08/2025

Bác sĩ chuyên khoa II Nguyễn Tiến Dũng, Phó Giám đốc Trung tâm Đột quy, Bệnh viện Bạch Mai khuyến cáo, thời tiết nắng nóng cực đoan làm tăng đáng kể nguy cơ sức khỏe, đặc biệt cho nhóm đối tượng dễ bị tổn thương như người cao tuổi, người mắc bệnh tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường và đặc biệt là người có tiền sử đột quy.



Chăm sóc, điều trị cho bệnh nhân tại Trung tâm Đột quy, Bệnh viện Bạch Mai

Nắng nóng nguy hiểm với người từng đột quy

Chia sẻ lý do vì sao nắng nóng đặc biệt nguy hiểm với người có bệnh nền, đặc biệt là người từng đột quy, bác sĩ Dũng cho biết, mọi người cần lưu ý các vấn đề về mất nước, quá tải hệ tim mạch, gia tăng tình trạng viêm và stress oxy hóa, rối loạn điều hòa thân nhiệt.

Theo đó, nắng nóng khiến cơ thể mất nước và điện giải nhanh chóng. Mất nước làm tăng độ nhớt của máu, giảm thể tích tuần hoàn, buộc tim phải làm việc

nhiều hơn để bơm máu. Điều này làm tăng nguy cơ hình thành cục máu đông - nguyên nhân hàng đầu gây đột quỵ do thiếu máu cục bộ.

Khi cơ thể phải làm việc cật lực để hạ nhiệt (toát mồ hôi, giãn mạch máu ngoại vi) gây áp lực lớn lên hệ tim mạch vốn đã tổn thương sau đột quỵ hoặc đang bị suy yếu do các bệnh nền khác. Điều này có thể dẫn đến cơn đau tim, suy tim, hoặc tăng huyết áp đột ngột - yếu tố nguy cơ cao gây đột quỵ tái phát.

Người cao tuổi và người có hệ thần kinh đã bị tổn thương (sau đột quỵ) thường khó điều chỉnh thân nhiệt hiệu quả trước sự thay đổi nhiệt độ đột ngột, dễ dẫn đến kiệt sức vì nóng hoặc sốc nhiệt - một tình trạng cấp cứu nguy hiểm đến tính mạng.

Một số loại thuốc thường dùng sau đột quỵ hoặc cho bệnh tim mạch (như thuốc lợi tiểu, một số thuốc huyết áp) có thể làm trầm trọng thêm tình trạng mất nước hoặc cản trở khả năng thích ứng với nhiệt của cơ thể.

Nhiệt độ cao có thể làm trầm trọng thêm các quá trình viêm và stress oxy hóa trong cơ thể, vốn là những yếu tố liên quan đến tổn thương mạch máu và nguy cơ đột quỵ.

Lưu ý 7 hành động bảo vệ sức khỏe khi thời tiết cực đoan

Một là, uống nước thường xuyên, ngay cả khi chưa thấy khát. Ưu tiên nước lọc, nước điện giải, hạn chế nước ngọt, cà-phê, rượu bia (vì gây mất nước). Mang theo nước khi ra ngoài. Theo dõi màu sắc nước tiểu (nước tiểu vàng sậm là dấu hiệu mất nước).

Hai là, hạn chế ra ngoài đường, đặc biệt trong khoảng 10 giờ sáng đến 16 giờ vì đây thời điểm nắng gắt nhất. Nếu phải ra ngoài, luôn đội mũ rộng vành, đeo kính râm, mặc quần áo rộng rãi, thoáng mát, sáng màu, sử dụng kem chống nắng.

Ba là, chú ý làm mát cơ thể và nhà cửa bằng việc sử dụng quạt, điều hòa. Tắm nước mát hoặc lau người bằng khăn ẩm. Đóng rèm cửa hướng nắng. Sử dụng máy phun sương, đặt chậu nước trong nhà để tăng độ ẩm.

Bốn là, ăn uống hợp lý, ăn nhẹ, nhiều rau xanh, trái cây mọng nước (dưa hấu, cam, bưởi...). Hạn chế thức ăn nhiều dầu mỡ, đồ ngọt. Tránh ăn quá no.

Năm là, theo dõi chặt sức khỏe. Đo huyết áp thường xuyên hơn theo chỉ dẫn của bác sĩ. Tuân thủ nghiêm ngặt phác đồ điều trị, uống thuốc đúng giờ, đủ liều. Không tự ý ngưng hoặc thay đổi thuốc.

Sáu là, nhận biết sớm dấu hiệu đột quỵ (FAST): F (Face - Mặt): Méo miệng, một bên mặt xệ xuống; A (Arm - Tay): Yếu hoặc liệt một bên tay/chân, không giơ lên được; S (Speech - Lời nói): Nói ngọng, nói khó, không nói được hoặc không hiểu lời người khác; T (Time - Thời gian): Gọi cấp cứu 115 ngay lập tức khi xuất hiện bất kỳ dấu hiệu nào trên.

Cần lưu ý dấu hiệu kiệt sức do nhiệt như đổ mồ hôi nhiều, da lạnh ẩm, ớn lạnh, mạch nhanh yếu, buồn nôn/nôn, chuột rút, mệt mỏi, chóng mặt, đau đầu, ngất xỉu; thân nhiệt cao (trên 40 độ C), da nóng, khô, đỏ; mạch nhanh mạnh, đau đầu dữ dội, chóng mặt, buồn nôn, lú lẫn, mất phương hướng, co giật, bất tỉnh.

Bây là, thông báo cho người thân về tình trạng sức khỏe của mình. Người sống một mình cần sắp xếp người thân/ hàng xóm thăm hỏi thường xuyên.

Theo chuyên gia Bệnh viện Bạch Mai, thông tin lan truyền trên mạng về nội dung: "Cứ tăng 1 độ C thì nguy cơ đột quỵ tăng 10%" là thông tin bịa đặt, không có cơ sở khoa học.

Bác sĩ Nguyễn Tiến Dũng khẳng định: Không có nghiên cứu chính thống nào của Tổ chức Đột quỵ thế giới (WSO), Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) hay các hiệp hội y khoa uy tín đưa ra một con số tỷ lệ chính xác và đơn giản như vậy ($1^{\circ}\text{C} = 10\%$) để mô tả mối liên hệ giữa nhiệt độ và nguy cơ đột quỵ.

Nguy cơ đột quỵ phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố phức tạp: Tiền sử bệnh cá nhân (đột quỵ, tim mạch, huyết áp, tiểu đường...), tuổi tác, tình trạng sức khỏe hiện tại, mức độ hoạt động, khả năng tiếp cận với nơi mát mẻ, tình trạng mất nước, tuân thủ điều trị, các yếu tố môi trường khác (độ ẩm, ô nhiễm không khí), thời gian phơi nhiễm với nhiệt độ cao... Không thể quy về một công thức đơn giản chỉ dựa trên nhiệt độ.

Các nghiên cứu thực sự chỉ ra mối liên quan, không phải tỷ lệ cố định: Nhiều nghiên cứu dịch tễ học (như một số được WHO trích dẫn về tác động của biến đổi khí hậu với sức khỏe) xác nhận rằng các đợt nắng nóng cực đoan làm gia tăng đáng kể tỷ lệ nhập viện và tử vong do các bệnh tim mạch, trong đó có đột quỵ, đặc biệt ở nhóm dễ tổn thương. Tuy nhiên, mức độ gia tăng này là không đồng đều và không thể quy ra một tỷ lệ phần trăm cố định cho mỗi độ tăng nhiệt.

"Người dân cần tỉnh táo, tìm kiếm thông tin từ các nguồn chính thống: Trang web của Bộ Y tế, các bệnh viện lớn, Tổ chức Y tế thế giới (WHO), Tổ chức Đột quỵ thế giới (WSO) và các hiệp hội y khoa uy tín. Mọi người cần tập trung vào các biện pháp phòng ngừa thực tế và khoa học như đã nêu ở trên, thay vì hoang

mang với những con số không rõ nguồn gốc", bác sĩ Dũng chia sẻ.

Theo báo Nhân Dân